

## TRUPPEN

Vi är idag 25 tjejer. Hoppas att samtliga fortsätter!

## TRÄNINGSTIDER OCH PLATS

Träningsstart fredag 4 september

Samtliga träningar i Kronbergshallen

Onsdagar kl 17.00 - 18.30. Obs! Vi värmer upp utomhus från kl 17.00 och får planen kl 17.30. Ta med utomhuskläder och kläder efter väder.

Fredagar kl 16.00-17.30

## SERIE och MATCHER

Vi spelar i år i serien F11 Väst SD Gul svår och vi har anmält ett lag. Ni hittar vår serie genom att ladda ner appen Profixio och söka på Lysekils HK F11

De lag vi kommer att möta är:

Ale Handboll svart

GF Kroppskultur 1

HK Höfers

Stenungsund HK 2

Kungälv HK 2

Kärra HK gul

Sävehof orange

Sävehof svart

Samtliga matcher spelas 2x20 minuter och vår första match är 15 oktober i Färgelanda.

Vi kommer att spela sammandrag med dubbelmöte vilket innebär att vi vid varje match tillfälle kommer att spela 2 matcher

Alla spelare kommer att kallas till matchdagarna och spela varsin match, likt tidigare upplägg.

Vi har inte upplevt att körning till matcher har varit ett problem så vi tänker inte att ett körschema är aktuellt.

I år kommer vi att spela med linjespelare och totalt på planen är vi 6 utespelare och 1 målvakt. Fortsatt sänkt ränka gäller.

Samtliga matcher ligger inne på laget.se. Ni kan även välja att importera kalendern till er mobil genom att klicka på pnumrera.

Matchkläder - Vi får nytt ställ i år, delas ut innan seriestart.

Obs! Det kan komma att bli revideringar i schemat men vi uppdaterar alltid på laget.se

Datum	Matchstart	Hemmalag	Bortalag	Arena
2023-10-15	14:20	GF Kroppskultur 1	Lysekils HK	Färgelanda Sporthall
2023-10-15	15:25	HK Höfers	Lysekils HK	Färgelanda Sporthall
2023-10-29	10:30	Lysekils HK	Kärra HF Gul	Kronbergshallen, Lysekil
2023-10-29	12:50	Lysekils HK	Ale Handboll Svart	Kronbergshallen, Lysekil
2023-11-12	09:50	Kungälv HK 2	Lysekils HK	Kungälv Idrottshall
2023-11-12	11:40	Lysekils HK	IK Sävehof Orange	Kungälv Idrottshall
2023-11-26	10:30	Lysekils HK	Stenungsunds HK 2	Kronbergshallen, Lysekil
2023-11-26	12:50	Lysekils HK	IK Sävehof Svart	Kronbergshallen, Lysekil
2023-12-10	09:00	Stenungsunds HK 2	Lysekils HK	Stora Höga Arena
2023-12-10	11:00	Lysekils HK	IK Sävehof Svart	Stora Höga Arena
2023-12-16	10:30	Lysekils HK	Kungälv HK 2	Kronbergshallen, Lysekil
2023-12-16	12:50	Lysekils HK	IK Sävehof Orange	Kronbergshallen, Lysekil
2024-01-14	15:35	Kärra HF Gul	Lysekils HK	Ale Kulturrum
2024-01-14	17:25	Ale Handboll Svart	Lysekils HK	Ale Kulturrum
2024-01-28	12:00	HK Höfers	Lysekils HK	Rimmershallen A
2024-01-28	14:30	GF Kroppskultur 1	Lysekils HK	Rimmershallen A
2024-02-04	09:55	IK Sävehof Svart	Lysekils HK	Lexbyskolan Partille
2024-02-04	11:45	Lysekils HK	Stenungsunds HK 2	Lexbyskolan Partille
2024-03-03	10:50	Kungälv HK 2	Lysekils HK	Kungälv Idrottshall
2024-03-03	12:40	Lysekils HK	IK Sävehof Orange	Kungälv Idrottshall
2024-03-16	14:00	Lysekils HK	Kärra HF Gul	Kronbergshallen, Lysekil
2024-03-16	16:20	Lysekils HK	Ale Handboll Svart	Kronbergshallen, Lysekil
2024-03-24	12:05	GF Kroppskultur 1	Lysekils HK	Färgelanda Sporthall
2024-03-24	13:10	HK Höfers	Lysekils HK	Färgelanda Sporthall

## LAGKASSAN

Saldo per dags datum är 5600 kr

Om ni har tips på hur vi kan få in pengar - hojtal!

## CUPER

Vi kommer att åka på en cup även i år, räkna med drygt 1000 kr i kostnad för detta beroende på hur mkt pengar som vi får in i lagkassan. Börja spara redan nu

Ingen föreningscup i år.

## ARBETSSCHEMA VID MATCHER

Vid våra sammandrag hemma behöver vi hjälp av er föräldrar. De som skall hjälpa till skall vara på plats senast 1 timma innan matchstart.

Det vi behöver hjälp med är:

< Kiosken

< Sekretariat inkl fram- och borttagning av bänkar samt målribba

< Matchvärd - hälsa välkommen, låsa upp omklädningsrum och wc, städning papperskorgar samt läktare, ta upp och ner flaggor, musik

Om man av någon anledning inte kan det datum man är uppsatt på ansvarar man själv för att byta med någon. Vill ni dela upp passen sinsemellan sköter i det själva.

Datum	Kiosk	Sekretariat	Matchvärd
Lördag 9 september	Alva, Maja K	Gabriella, Astrid	Samantha
Söndag 29 oktober	Melissa, Meya L	Alma S, Elise	Juni T, Tilde
Söndag 26 november	Molly, Bella	Nova S, Samantha	Wilma, Vanessa
Lördag 16 december	Sonja, Meya L	Liv, Gabriella	Ellie, Elise
Lördag 16 mars	Ingrid, Vanessa	Alma S	Maja K, Alva

## FÖRSÄLNINGAR

Förra säsongen gav våra försäljningar drygt 17 000 kr till laget. I år ser ansvarsfördelningen ut likt nedan. Ni får byta med varandra om det behövs men ni ansvarar för att det fungerar

FÖRSÄLNING	ANSVAR	KOMMENTAR		
Newbody	Wilma	Kommer att ske i slutet av februari 2024	Förtjänst till laget	kr
LHK-häften	Alma S	Oktober/november	Förtjänst till föreningen	10900 kr i vinst till klubben
Bingolotter + kalender	Juni	December	Förtjänst till laget	3895 7545 till klubben
Klubbmästerskap	Samantha, Astrid	Delta på möten som handlar om KM i april samt delta på KM	Förtjänst till laget	3825 kr
Kakor på Coop 2 dec	Maja K, Alva	Hösten/vinter Boka in dag, fixa bord och ha hand om betalning	Förtjänst till laget	3850 kr
Kakor på Coop 17feb	Melissa, Meya L	Våren Boka in dag, fixa bord och ha hand om betalning.	Förtjänst till laget	kr
Kakor på Coop	Tilde, Ingrid	Påsk	Förtjänst till laget	kr
			Summa 2023-2024	11570 kr

## KM april

Här återkommer vi längre fram när vi vet vilket ansvarsområde vårt lag skall ha.

## 1 LAGAKTIVITET UNDER VÅRSÄSONG FÖR ATT STÄRKA TEAMKÄNSLAN.

Ansvariga Molly och Wilma.

## MEDELSAVGIFT

Hanteras via laget.se och kommer att skickas ut i oktober. Avgift är troligtvis likt förra säsongen, dvs ca 700 kr. Är man fler än en aktiv i familjen kan man teckna familjemedlemskap ca 750kr/fam

## BOLLAR

Man tar med sin egen boll. Se över om bollarna från i våras fortfarande är bra. Storlek 0 gäller även i år.

## MÅL UNDER SÄSONGEN

- Rullning och satsning
- Längre anfall
- Linjespel med spärr
- Knäkontroll under varje träning
- Minst en gemensam, stärkande lagaktivitet per säsong

## VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

- Man tränar inte när man är sjuk! Har tjejerna feber, halssont, pågående infektion ed - stanna hemma!
- Viktigt med rätt utrustning! Se till så att tjejerna har rätt skor för handboll (inomhussport), knäskydd om så behövs, iägg i skor för hälar mm
- Kommunikation mellan oss ledare och er föräldrar har stor betydelse. Meddela oss om det är något vi behöver veta om era tjejer om tex sjukdom, allergi, rehab mm
- Vila är viktigt för att man skall bli bra. Har ni ont i tex hälar så är det bättre att helt vila någon vecka eller två.
- Inga smycken på kroppen vid träning och match
- Tänk på att barnen ska ha med sig ordentligt med mat och dryck vid matcherna. Guds äter vi inte förrän samtliga matcher är slut.
- När vi har spelat match, oavsett hemma eller borta, duschar alltid efteråt. Viktigt med hygien och påminn om duschkräm och deo

## ÖVRIGT ATT LÄGGA PÅ MINNET

- Handbolls-VM för damer. Vi har 30 biljetter för matcher tisdag den 5 december kl 18.00 (Kina - Senegal) och 20.30 (Sverige - Kroatien) i Scandinavium. Vi behöver hjälp av er föräldrar med körning.
- Uppdatera laget.se med mobilnr och e-post om det inte redan finns
- F16, F18, P14 och P16 är anmälda till USM i år. Hittills vet vi att P16 spelar steg 2 hemma 9-10 december och P14 spelar steg 3 hemma 13-14 januari. Kul att samla laget och kolla på detta tillsammans i hallen.
- Tänk på att det är inställningen hos er föräldrar som påverkar tjejerna. Glöm inte peppa, heja och ös på med positiva inspel kring handboll och laget!
- Fotografering av samtliga LHK-lag kommer att ske i Kronbergshallen 17-18 oktober kl 17-21. Vi återkommer närmare med mer info
- Nya träningsoveraller kommer inom kort att kunna provas på Team Sportia